

# ЈЕЛОВНИК ЗА ВРТИЋЕ И ЈАСЛЕ

НОВЕМБАР II ДЕО 2021

## СА ПРЕДЛОГОМ ЈЕЛОВНИКА ЗА РОДИТЕЉЕ ДО КРАЈА ДАНА

ДОРУЧАК, УЖИНА, РУЧАК И ВОЋНА ПОРЦИЈА ОБЕЗБЕЂЕНИ У ВРТИЋУ

ВЕЧЕРА-ПРЕДЛОГ ЗА РОДИТЕЉЕ ДО КРАЈА ДАНА

| ДАТУМ И ДАН              | ДОРУЧАК<br>7:30-8:30<br> | УЖИНА<br>10:30-11:30<br> | РУЧАК<br>13:30-14:30<br> | ВОЋНА ПОРЦИЈА<br>16:00<br> | ВЕЧЕРА<br>18:30<br> |
|--------------------------|---|---|---|---|--|
| 16.11.2021.<br>Уторак    | Млеко, мед, маргарин, хлеб  | Штрудла џем   | Потаж чорба од бундеве, мусака од карфиола, кисело млеко, хлеб  | Банана  | Пита са вишњама, бела кафа   |
| 17.11.2021.<br>Среда     | Чај нана, сирко, шунка, хлеб  | Пудинг са ванилом   | Кељ са јунетином, хлеб  | Јабука  | Качамак младим сиром и павлаком, кисело млеко  |
| 18.11.2021.<br>Четвртак  | Јогурт, барено јаје, павлака, хлеб  | Чајни колутући  | Пире од блитве, фаширана шницла од ослића, кисело млеко, хлеб   | Јабука  | Попара са младим сиром, кисело млеко   |
| 19.11.2021.<br>Петак     | Млеко, штрудла мак  | Пшеница са сувим грождем и орахом   | Ђувеч, фаширана шницла од свињског меса, купус салата, хлеб   | Јабука  | Млеко, маслац мед, хлеб  |
| 22.11.2021.<br>Понедељак | Јогурт, троуглић са сиром   | Колач са кремом и кексом  | Пасуљ, купус салата, хлеб   | Јабука  | Јогурт, пилећа џигерица, зелена салата, хлеб   |
| 23.11.2021.<br>Уторак    | Туњевина, сирко, кечап иири, Хлеб, чај нана   | Сутлијаш  | Крем чорба од карфиола, лазање са макаронама  | Банана  | Пире од блитве, кисело млеко, сардина, хлеб  |
| 24.11.2021.<br>Среда     | Бела кафа, намаз од шунке, бареног јајета, киселих краставаца и павлаке, хлеб                             | Пита са бундевом  | Грашак са пилетином, купус салата, хлеб   | Јабука  | Мусли са сувом шљивом и јогуртом   |
| 25.11.2021.<br>Четвртак  | Млеко, мармелада, маслац, хлеб  | Кекс, лимунада  | Шарен пилав, цвекла салата, фаширана шницла од ослића, хлеб   | Јабука  | Млеко, пита са вишњама, јајима и гризом  |
| 26.11.2021.<br>Петак     | Јогурт, сирко, пилећа прса, хлеб  | Меденаци  | Кромпир паприкаш са јунетином, купус салата   | Јабука  | Намаз од сланине хамбуршке сирка, кук. шећерца и кис. краст., хлеб, јогурт                             |
| 29.11.2021.<br>Понедељак | Бела кафа, пројара са сиром   | Кох од гриза  | Пасуљ, купус салата, хлеб   | Поморанџа   | Печено бело пилеће месо са кукурузним брашном, кисело млеко, барени броколи, хлеб                      |
| 30.11.2021.<br>Уторак    | Јогурт, печеница, Павлака, хлеб   | Кроасан са џемом  | Потаж чорба од бундеве, ђуфта у парадајз сосу са резанцима  | Јабука  | Млеко, маслац мед, хлеб  |

Нутриционисти-дијететичари :Цвејић Данијела, Цвејић Живојин

| Вода  | Kj      | KCal    | Бел.б. | Бел.ж. | Масти | УХ    | Na      | K       | Ca     | Mg      | P      |
|-------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|---------|--------|
| 613.6 | 4,772.1 | 1,154.0 | 15.8   | 23.2   | 43.6  | 150.9 | 1,021.8 | 1,807.9 | 452.1  | 95.1    | 710.6  |
| Fe    | Zn      | Cu      | B1     | B2     | B6    | C     | RE      | PP      | Ретин. | Карот.  | Ниацин |
| 5.6   | 2.615   | 0.371   | 0.586  | 1.340  | 0.697 | 45.7  | 369.3   | 5.982   | 10.8   | 1,111.3 | 5.9    |